

STOPP Planilha

<p>Repare no pensamento intrusivo ou aflitivo, imagem, memória, gatilho...</p>	<p><i>Escreva suas reações e respostas saudáveis, alternativas, nesta coluna. O que funciona para você? O que te ajudará? O que você pode dizer para si próprio? Do que você precisa se lembrar nesses momentos?</i></p>
<p>Pare!</p> <div style="text-align: center;">  </div>	
<p>Recupere o fôlego</p> <div style="text-align: center;">  </div>	
<p>Observe – descreva os sentimentos, imagens, pensamentos, sensações corporais, gatilhos.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	
<p>Recue / Coloque em Perspectiva. Qual a imagem ampliada? Tenha a visão do helicóptero. Isto é fato ou opinião? Como outra pessoa enxergaria isto? Existe outra maneira de olhar para isto?</p> <div style="text-align: center;">  </div>	
<p>Pratique o que funciona. Qual a melhor coisa para se fazer agora – para mim, para outros, para a situação.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	